

自分と家族の安全を守るため

災害に備えましょう

防災のための備えを意識しましょう

夏から秋にかけて、台風が多い季節となります。災害に備えるため、備蓄品の確認や避難経路の確認等、防災対策を意識しましょう。



災害時の備蓄品を
チェックしましょう

災害発生時はどんな状況で何が起こるのか予想できません。避難所へ避難できないことも想定し、自分や家族の身を守るため、最低でも3日以上以上の備えを用意しましょう。

自宅での備蓄品例

- 食料
- 飲料水
- 懐中電灯
(電池もセット)
- 携帯用ラジオ
- 常備薬
- 衛生用品
- 簡易トイレ



避難先・避難手段・避難経路を
確認しましょう

近年は車中避難や、親族・友人宅への避難など、多くの避難方法があります。災害時にどこに・どのように避難先に移動するのか確認しましょう。



お風呂の残り湯を活用しましょう

断水が起こった場合、トイレや水道などが利用できなくなってしまう。台風など事前に災害の情報が得られる場合、備蓄の飲用水とは別に、前日のお風呂の残り湯をためておくと、災害時の生活用水として活用できます。

備蓄品の管理に役立つ
ローリングストック法

家庭で防災用の物資や食料を非常時専用で管理するのは大変です。そこで、日頃から使用している消耗品・食材・衛生用品等を「少し多めに買っておく」、「消費したらその分を補充する」ことで備蓄管理の負担を減らせます。これをローリングストック法と言います。

ローリングストック法のポイント

- ① 日常的に食べ慣れているものを選ぶ
- ② 日常的に食事に取り入れ、古い食品から順に食べる
- ③ 食べたらずいすことを忘れない

ローリングストック法に適しているのは、普段からよく食べていて、保存できる期間が長い食品です。

【保存食品例】

- レトルト食品・ゼリー・シリアル
- カップラーメン・お菓子類・缶詰類

食品のみでなく、トイレトーパー等の日用品も多めに買い、いつでも一定の量が自宅にあるように備えましょう。また、ローリングストック法に限らず、各家庭にあった管理方法を検討しましょう。



家族で確認しましょう

家族で身の安全の確認方法や、お互いの連絡手段など、災害時にどのような行動をとるのか共有しましょう。また、防災訓練への参加や、家族での一時的な避難場所を確認しましょう。

防災情報メールを
登録しましょう

市では「田村市情報メール配信サービス」により災害時の避難情報や、犯罪被害の情報などをメールでお知らせしています。

配信をご希望の方は
ご登録ください▶



共助の輪を広げましょう

災害が起きた場合、自分の家族のみでなく、ご近所で助け合うことも必要です。小さなお子さん、妊娠されている方、高齢の方、障害がある方々へ、支援の輪を広げましょう。

避難所での活動について

災害時、避難所などの不特定多数の方が集団で生活する場所では、感染症に感染するリスクが高まります。市は避難所の運営について、次のとおり対応します。新型コロナウイルスは、季節性インフルエンザと同様に5類に移行しましたが、注意をお願いします。

1. 避難所以外への避難の検討

自宅での安全確保が可能な場合、避難所へ避難しないことは、感染リスクを下げることとなります。その場合、安全な親戚宅や知人宅などに避難できるかご検討していただき、あらかじめ連絡を取りあうなど、ご協力をお願いします。

2. 専用スペースの確保

避難所を開設する場合、発熱や体調不良の症状がある方は、避難所内をパーティションにより区切る等、可能な限り、症状がある方とそうでない方を区分します。発熱・体調不良の症状がある方は必ず、避難所スタッフへ申告をお願いします。

3. 必要な物の持参

避難をする際に、ご自宅でご用意している災害用備蓄品に加え、感染症対策物資など、必要な物はお持ちできるように、事前準備をお願いします。



お持ちして
いただきたい物

- マスク
- 消毒液
- 体温計
- 水、食料
- 常備薬



- 2 災害に備えましょう
- 4 ムシムシランドリニューアルオープン!
- 6 **特集** challenger
「全員野球」で勝利を目指して
～夏の甲子園直前、高校球児特集!～
- 14 たむら支援学校だより
- 17 田村市の文化財「古文書」
こもんじょう
- 18 ほっとニュース
- 26 ほけんだより
- 28 暮らしの情報案内板
- 34 各施設の催しなど

市の募集・申請に関する
各記事の共通事項

お問い合わせ 申込み先
市への申込・書類提出について明記していないものは、期間中の土・日・祝日を除く
午前8時30分から午後5時15分まで

避難所での過ごし方

1. 衛生環境の確保

避難所の物品などは、避難所スタッフにより消毒し、衛生的な環境の確保をします。避難された方につきましても、衛生的な環境の確保にご協力ください。

2. 避難所の感染予防

避難所内では、十分な換気を行います。高齢者等重症化リスクの高い方が避難されることが想定されますので、マスクの着用、手洗い・うがいの積極的な実施にご協力ください。